

**BOL CROUSTILLANT AUX FRUITS ROUGES** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 160 grammes de muesli (aliment moyen)
- 400 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)
- 10 grammes de menthe, fraîche
- 200 grammes de framboise, crue
- 300 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 2 cuillères à café de miel [Copie] (16 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer 200 g de framboises avec le jus de citron et le miel.
- 2° Passer le coulis au tamis pour éliminer les pépins.
- 3° Répartir le fromage blanc dans 4 bols de petit-déjeuner.
- 4° Déposer ensuite les fruits rouges décongelés puis un peu de muesli au-dessus.
- 5° Verser le coulis de framboises, parsemer de feuilles de menthe ciselées et servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (289 g)	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	287 kcal	14 %
PROTÉINES	4 g	12 g	25 %
GLUCIDES	15 g	43 g	16 %
SUCRES	9 g	26 g	28 %
LIPIDES	3 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	36 %
SODIUM	55 mg	159 mg	7 %